

2025年度 5月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
1 木	すく 少なめごはん		こめ			<こどもの日> 5月5日は端午の節句(た んごのせっく)です。こいの ぼりを立てたり、かしわも ちを食べたりして、こどもた ちが健康に育つよう願いま す。 
	ごもく 五目うどん	とりにく,かまぼこ	うどん	たまねぎ,ごぼう,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	きりぼしだいこん 切干大根のツナごま炒め	ツナ	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,こまつな	小麦 大豆 ごま	
	かしわもち 柏餅		かしわもち		大豆	
2 金	ごはん		こめ			タイ料理のガパオライス を、九重町のゆめポークや 温泉パプリカを使って作り ます。ごはんのにのせていた だきましよう。 
	ふわたまスープ	ベーコン,たまご だいたずフレック	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー	卵 牛肉 大豆 豚肉	
	ここのえガパオライス	ぶたにく,だいず	あぶら,さとう, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, あかピーマン,きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
7 水	ごもく 五目ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	わかめ,たけのこ,カツオ, 甘夏。どれも、春が旬の食 べ物です。季節の移りかわ りを感じることも、食事の 楽しみのひとつです。  
	わかたけじる 若竹汁	わかめ,とうふ		たけのこ,にんじん, もやし,ねぎ	小麦 大豆	
	かつお 鰹カツ	カツオ	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	あまなつ 甘夏ゼリー		あまなつゼリー			
8 木	ごはん		こめ			人参シリシリーは沖縄の 料理。人参のオレンジと卵 の黄色がパッと明るくきれ いです。この色を鮮やかに 出すために、給食センター でヒミツの調味料を入れ ています。
	みる みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	キャベツ いら平つくね	とりにく	でんぶん,さとう,あぶら	キャベツ,しょうが	鶏肉 豚肉	
	にんじん 人参シリシリー	ツナ,たまご, かつおぶし	あぶら,さとう, ごまあぶら	にんじん	小麦 卵 大豆 ごま	
9 金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			<おおいと和牛の日> 牛肉を炒めてからいった ん取りだし、ハヤシライ スの仕上げの時にふたたび 加えます。おいしい牛肉を 生かすためのひと手間 です。
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト, マッシュルーム,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	キャベツとわかめのサラダ	ツナ,わかめ	あおじそドレッシング	キャベツ,コーン	小麦 大豆	
12 月	ごはん		こめ			どんこつラーメンは好きで すか?ラーメンの代わりに はるさめと野菜をたっぷり 入れたどんこつ春雨は、人 気の料理です。 
	はるさめ どんこつ春雨	ぶたにく	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ, キャベツ,もやし,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ,とりにく	さとう,でんぶん,あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
13 火	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	お待ちかねの揚げパンで す。給食センターで、パン を揚げ、ひとつひとつい ねいにきな粉をまぶして作 ります。 
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも, マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	しらすばし, だいずフレック	あおじそドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー, コーン	小麦 大豆	
14 水	ごはん		こめ			<うましおメニュー> 香味和えは、かつおぶしや ごまの風味が口いっぱい に広がって、野菜をおいし く食べられます。
	あつあ 厚揚げとキムチのそぼろ煮	とりにく,だいずミート, あつあげ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, ごぼう,はくさい,きんぴら,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	ほうれんそうの香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
15 木	ごはん		こめ			<カミカミメニュー> カミカミメニューでよく登 場するのが、ごぼう。今日 は、しそ風味のきんぴらに します。ごはんと一緒にい ただきましよう。 
	みる みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	さば 鯖の香味焼き	さば	さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく	小麦 さば 大豆	
	きんぴらひじき	ちりめん,ちくわ, ひじき	あぶら,さとう	ごぼう	小麦 大豆	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	<5月のテーマ> あさごはんを たべよう
16 金	ごはん		こめ			グンと暑くなってくるころです。体が暑さに慣れない時期は、熱中症になりやすく心配です。夜は早めに眠り、朝ごはんをしっかり食べて学校に来ましょう。
	こや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく、 こや豆腐、たまご	あぶら、さとう、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	キャベツとわかめのソテー	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、 ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	いちごとみかんのゼリー		いちごとみかんのゼリー		オレンジ	
19 月	ごはん		こめ			ニラがぐんぐん育つ季節。ニラと豚肉を組み合わせて食べると、体のつかれがとれて元気になります。 
	ぶた にら豚じゃが	ぶたにく、ちくわ	あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、にら	小麦 大豆 豚肉	
	いわし 鯛のかぼすレモン煮	いわし	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
20 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			カレーの日はフルーツのデザートも楽しみですね。今日は、福岡のおいしいいちご「あまおう」のゼリーと合わせています。
	カレー	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツゼリー		いちごゼリー、さとう	みかん、もも、りんご、レモン	もも りんご	
21 水	ごはん		こめ			<ミヤちゃんデー> トリニータ丼は、大分市でたくさん作られるニラとり肉でおいしい給食を作ろうと考えられた料理です。大分への愛がこもっています。 
	きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、きりぼしだいこん、 ねぎ	大豆	
	トリニータ丼	とりにく	でんぷん、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
おおいた 大分っ子ヨーグルト 	ヨーグルト				乳 ゼラチン	
22 木	わかめごはん	わかめ	こめ			朝ごはんは、ごはんやパンなどの主食と、何かおかずを食べてほしいと思います。手軽にできておすすめの、目玉焼きやゆで卵などの卵料理です。
	さけ 鮭ボールのスープ	さけボール	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、こまつな	小麦 さけ 大豆	
	ごも たまご 五目卵焼き	とりにく、おから、 たまご	あぶら、さとう	にら、たまねぎ、にんじん	小麦 卵 大豆 鶏肉	
23 金	ごはん		こめ			こどもは赤ワインを飲んではいけません。しかし、火を通して料理すれば、アルコールが蒸発してなくなるので大丈夫です。
	やさい 野菜スープ	ポークウィンナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン	牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
あか チキンの赤ワインソース	とりにく	あぶら、こびきこ、さとう、 オリーブオイル	たまねぎ、トマト	小麦 牛肉 大豆 鶏肉		
26 月	ごはん		こめ			小学生のみなさんは運動会の練習をがんばっていますね。ごはんやじゃがいもをしっかり食べると、力がモリモリわいてきます。
	まーぼー 麻婆じゃが	ぶたにく、ぶたレバー、 だいずミート、みそ	あぶら、じゃがいも、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
ちゅうかす 中華酢のもの	かにふうみかまぼこ	マロニー、さとう、 ごまあぶら、ごま	きゅうり、キャベツ	小麦 大豆 ごま		
27 火	ごはん		こめ			ホキは、フライでおなじみの白身魚です。今日は、磯の香りがする天ぷらにさせていただきます。 
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	大豆 豚肉	
てんたまあ ホキの天玉揚げ	ホキ、あおさ	あぶら、こびきこ			小麦 大豆	
28 水	チキンライス	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、グリーンピース、 たまねぎ、にんじん	大豆 鶏肉	朝ごはんを作る時間がない時は、市販のコーンスープを使うのも手です。牛乳を飲むだけでも体が喜びます。 
	コーンスープ	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	マカロニサラダ	ツナ、 しろいんげんまめ	マカロニ、 マヨネーズ、ふうト レッシング	きゅうり、キャベツ	小麦 大豆	
29 木	ごはん		こめ			ムニエルとは、魚に小麦粉をまぶしてフライパンでこんがり焼く料理です。給食では、大きなオーブンを使って、770個のムニエルを作ります。 
	キャベツと豚肉のスープ	ぶたにく	じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	あじ 鱈のムニエル	アジ	こびきこ、あぶら		小麦	
もやしのソテー	ベーコン、しらすぼし	あぶら	もやし、ピーマン、 きいろピーマン	小麦 大豆 豚肉		
30 金	ごはん		こめ			ふつう、ギョーザの皮やワンタンは、小麦粉で作ります。今日のスープに入っているワンタンは、お米の粉で作ったものです。
	米粉のワンタンスープ	かまぼこ	じゃがいも、さとう、 ワンタン	もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
チャプチェ	ぎゅうにく	あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ごま		